

# curso: qigong budista de Shaolin

Qigong budista. Los ejercicios de qigong budista del templo de Shaolin ejercen un estiramiento de cadenas cinéticas que liberan al cuerpo de tensiones emocionales cristalizadas en el área de la columna vertebral y espalda, haciendo de ello una experiencia consciente.

Así mismo, los estiramientos son benéficos para el sistema nervioso dado que reducen la tensión, ansiedad y estrés. También, mejoran la respiración abdominal y contribuyen a recuperar la capacidad de sentir el propio cuerpo.



## visión holista

El pensamiento chino interpreta el cuerpo humano, no como una serie de partes aisladas, sino como un sistema funcional integrado. Entonces, la actividad analítica o aislada no existe. Cada movimiento no es un hecho aislado sino una sucesión de interacciones que implican una coordinación nerviosa, muscular y kinética.

Por lo tanto, la coordinación nerviosa activa una excitación e inhibición del sistema nervioso central. La coordinación muscular desarrolla la contracción y distensión de las fibras de la masa muscular. Mientras la coordinación kinética engloba la combinación espacial y temporal de todas las partes del cuerpo para ajustar la condición funcional al mensaje enviado por el sentido propioceptivo.

## integración

El sistema de Qigong Yi Jin Jing concibe el cuerpo humano como un «todo» que funciona como una orquesta, sonando acompasadamente en cada instante bajo el principio de unidad funcional.

En resumen, Yi Jin Jing trabaja cadenas cinéticas. Si solicitamos la participación integrada tenemos que asegurarnos la respuesta adecuada de cada uno de sus eslabones: músculos, tendones y articulaciones. El propósito es evitar que en la realización de un movimiento integrado algunas de las estructuras puedan lesionarse por no poseer una buena capacidad de respuesta.

## historia y leyenda

La leyenda atribuye a Boddhidharma o Damo, 28º Patriarca del Budismo Mahayana, la creación de ésta serie de 12 ejercicios que concatenan fascias, músculos, tendones, huesos y articulaciones, aportando fortalecimiento físico.

Cuentan que Boddhidharma se pasó nueve años sentado meditando en una cueva, la falta de movimiento le causó fatiga, dolor y enfermedad. Sus discípulos sufrían las mismas consecuencias.

Por lo tanto, Damo creó ésta serie de ejercicios, basados en las posturas del Yoga Indio y en las propias observaciones sobre la motricidad de los animales, con el fin de que los monjes tuvieran un estado saludable.

## **beneficios para la salud**

Los 12 ejercicios de qigong budista son amplios y armoniosos y ejercen un efecto terapéutico sobre las aéreas osteomuscular y articular del aparato locomotor. Presta especial atención a la columna vertebral.

Además, actúan a nivel cráneo-sacral y ejerce un efecto benéfico sobre los sistemas: respiratorio, nervioso, digestivo y cardiovascular. Los ejercicios son muy sencillos y fáciles de aprender y cada practicante los adapta según su condición física o edad.

## **la rutina de ejercicios**

Finalmente, el sistema de qigong Yi Jin Jing ha sido revisado por la Chinese Health Qigong Association. Mediante un riguroso método de análisis e investigación, la esencia del qigong budista de Shaolin ha sido sintetizada con fundamentos de medicina tradicional china, medicina moderna, psicología, ciencias del deporte y otras materias afines, por lo que actualmente es la rutina de Yi Jin Jing más evolucionada.

## **campus virtual**

Acceso al campus virtual de formación [www.institutoqigong.com/campusvirtual](http://www.institutoqigong.com/campusvirtual) para descargar libros, cuadernos de apuntes, videos mp4 y todas las herramientas multimedia que arrojan el taller de shaolin qigong. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

- dirigido a practicantes con experiencia previa
- - imparte el taller Núria Leonelli i Sellés
  - visualiza algunas fotos de la edición anterior

Datos del curso

**Fecha y horario:** sábado, 5 Noviembre 2022

De 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:00 horas. Total 6 horas con descansos de 15 minutos

**Instalaciones:** Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 300m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Grupo reducido. Vestuarios y taquillas disponibles. Siempre que el tiempo lo permita la práctica se realizará en el exterior: un campo de tiro con arco enorme.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones. Se aconseja acudir con vehículo propio.

Coordenadas Google Maps pincha **aquí**

**Cuota participación:** 120€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido)  Por favor, deja este campo vacío.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: [info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)